



# 聪明购物！从您的WIC福利中得到尽可能多的水果和蔬菜。

水果和蔬菜是健康饮食的一个主要部分。

使用您的水果和蔬菜支票购买新鲜或冷冻的水果和蔬菜。

## 用您的现金得到最多商品的聪明购物指南：

- 购买时令性的新鲜水果和蔬菜（参见背面正在上市的农产品）
- 购买整只的水果和蔬菜而不是预先切好或包装的产品，例如袋装的生菜
- 购买商店品牌的冷冻水果和蔬菜 - 与知名品牌在口感和营养上相似
- 减少浪费 - 安排新鲜农产品在购买之后几天内消费而冷冻水果和蔬菜可以在一周内晚些时候取用
- 计算一下 - 买大袋装新鲜农产品比买独立包装的单个产品要便宜
- 购买散装的 - 通常大袋装冷冻水果或蔬菜比小袋装的每盎司要便宜

冷冻蔬菜准备起来简单快速，而且通常比较便宜。使用冷冻蔬菜的提示：

- 当时间紧促时使用。他们只需在微波炉中加热几分钟即可。
- 取代食谱中任何要求新鲜或罐装的。
- 加到汤，烩菜，煲，米和意大利面内，即使食谱上没有要求。记得吗，多放一些会不一样的！
- 仅留出您需要避免浪费的份额。



密苏里

**WIC**



[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

DHSS是一位机会均等或支持行动雇主。在一个非歧视基础上提供服务。

# 饮食与季节同步

您家庭与季节的关联就像与您在盘子里食物的一样简单。有什么更好的方式教导您的孩子胜过让他们看到自己食物上的变化的呢？这里是一些根据时令饮食的奇妙之处：

- 时令的果蔬味道最佳而价格最惠。
- 时令的农产品可在更加成熟时采摘，从而不会在存贮过程中失去味道或营养。
- 真正新鲜的农产品味道极佳，所以无需很多工作，饭菜准备变得更加简单。

## 春天

- 杏
- 洋蓍
- 芦笋
- 鳄梨
- 甜菜，甜菜叶
- 蓝莓
- 胡萝卜
- 菜花
- 牛皮菜
- 蚕豆
- 葱
- 生菜和蔬菜沙拉
- 脐橙
- 豌豆：英国豌豆，雪豆，甜豆荚
- 萝卜
- 覆盆子
- 大黄
- 草莓
- 菠菜

## 夏天

- 鳄梨
- 浆果
- 胡萝卜
- 玉米
- 黄瓜
- 茄子
- 无花果
- 大蒜
- 四季豆，扁豆
- 秋葵
- 洋葱
- 瓜
- 油桃
- 桃
- 胡椒
- 李子
- 西葫芦
- 蕃茄

## 秋天

- 苹果
- 亚洲梨
- 豆
- 花椰菜
- 球芽甘蓝
- 酸果蔓
- 葡萄
- 韭菜
- 蘑菇
- 梨
- 柿子
- 石榴
- 菊苣
- 胡椒
- 甘薯

## 冬天

- 花椰菜
- 西洋菜苔
- 圆白菜
- 菜花
- 芹菜
- 柑桔类：桔子，葡萄柚，柠檬，蜜桔
- 菊苣
- 大叶蔬菜：甜菜，甘蓝菜
- 欧洲防风草
- 大头菜
- 白萝卜
- 笋瓜



小胃信息礼仪。经允许的再制作。  
[www.tinytummies.com](http://www.tinytummies.com)

密苏里

WIC



此出版物提供给残障人的版本可以在密苏里健康和老年人服务部取得，电话是573-751-6204。有听力和语言障碍的公民可致电1-800-735-2966。语音服务1-800-735-2466。

#1271 Simplified Chinese (08/09)